

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE UN AÑO

¡Feliz cumpleaños para el bebé! ¡Y felicitaciones a usted por cumplir un año haciendo una buena tarea!

Alimentar a un niño de un año es bastante fácil porque a esa edad les gusta casi todo. Generalmente comen bien usando los dedos y pueden estar listos para dejar el biberón.

El niño ya debe haber dejado de comer papillas. A los niños de esta edad les gusta comer las mismas comidas que el resto de la familia. Asegúrese de que estas comidas no sean muy grasosas o demasiado condimentadas para un bebé. Asegúrese de cortar la comida en tamaños pequeños.

Es tiempo de que el niño deje de usar biberón

Es posible que usted no quiera ver crecer a su bebé, pero es mejor que deje el biberón ahora. ¡Si espera demasiado, puede ser difícil lograr que deje el biberón! **Ofrezca leche con las comidas y a la hora de acostarse (usando una taza).**

No fuerce a comer al niño

El crecimiento del niño ahora es más lento. Los niños de un año no necesitan tanta comida. Algunos días el niño comerá menos que otros. Esto es normal. Asegúrese de darle comidas saludables.

Consejos útiles

- ✓ **¡Los niños pequeños hacen grandes revoltijos!** Ponga plástico o papel periódico en el piso. Ofrezca porciones pequeñas. Use baberos grandes.
- ✓ **Atragantarse es peligroso.** Muchos bebés presentan el reflejo de vómito y algunos se atragantan fácilmente. Esta es una buena razón para estar con su niño durante las comidas.
- ✓ Los **alimentos duros y redondos** pueden atorar a esta edad. Espere hasta que el niño tenga cuatro años para ofrecer caramelos duros, nueces y palomitas de maíz. Corte las salchichas y las zanahorias a lo largo primero, luego córtelas de manera que los trozos no sean redondos.
- ✓ **Los alimentos se atorán** generalmente cuando los niños comen acostados o corriendo. Haga que su niño se siente cuando está comiendo.
- ✓ **Haga bocadillos simples y saludables.** Una galleta o un pedazo de plátano maduro son bocadillos buenos con un poco de jugo. No ofrezca comida con poco valor nutritivo.

¿Cuánta comida para un niño de un año?

Una porción de leche o jugo es $\frac{1}{2}$ taza. Una porción de pan es $\frac{1}{2}$ a 1 rebanada. En el caso de otros alimentos, empiece con una porción de aproximadamente una cucharada. Incluya por lo menos todas estas porciones de los grupos de alimentos diariamente:

Pan, cereal, arroz y pasta: 6 porciones

Fruta: 2 porciones

Vegetales: 3 porciones

Leche, yogurt y queso: 4 porciones

Carne de res, de ave, de pescado, legumbres secas y huevos: 2 porciones



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.